

Och plötsligt är det afton

- En undersøkelse av etterlattes fortellinger

Gry Lunde

**Videreutdanning i selvmordsforebyggende arbeid
SSFF, Universitetet i Oslo
15. oktober 2007**

Antall ord: 10 590

Och plötsligt är det afton

Var och en står ensam på jordens hjärta
genomborrad av en solstråle
- och plötsligt är det afton.

Salvatore Quasimodo

Innledning.

I april 2005 ble jeg ansatt som prosjektleder i LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord. Jeg avsluttet hovedfaget mitt i allmenn litteraturvitenskap sommeren 2003, og hadde ingen erfaring med etterlatte. Som så mange andre har jeg vært i kretsen til mennesker som har valgt å avslutte livet, men jeg har aldri vært i den innerste kretsen og blitt rystet.

Litteraturen har til alle tider beskjeftiget seg med, kretset rundt og diskutert individets skjebne versus samfunnsansvaret, og selvmordet representerer den optimale litterære situasjonen hvor en slik refleksjon kan finne sted. Individet settes på spill, og mulighetene som ligger i den ugjenkallelige selvutslettelsen, har gitt næring til en rekke kanoniserte verk. Selvmordet presenteres både som det autonomiske, fullkomment frie menneskets last-chance, det romantiseres som et symbol på menneskets frie vilje, det romantiseres som et symbol på menneskets vilje til frihet og det brukes som et symptom på menneskelig lidelse, både fysisk og psykisk.

Med bakgrunn fra arbeid med etterlatte, falt det seg naturlig å unnlate å gjøre en empirisk undersøkelse basert på kvantitativ eller kvalitativ metode, og heller se nærmere på hva man kan lære av de etterlatte i det de forteller selv, det som i de senere år har blitt kalt *etterlattelitteratur*, og selvmordets plass i eksistensiell tenkning. Selvutslettelsen som ligger i selvmordet, åpner for en rekke eksistensielle problemstillinger og jeg ønsker å se nærmere på hva disse problemstillingene rommer. Ved å bruke Irvin D. Yaloms fire eksistensielle grunnvilkår som utgangspunkt, vil jeg vise hvordan selvmord rammer, ikke bare som sorg, men også som eksistensiell *peripeteia*¹ for de som blir tilbake. Opplevelsen av en nærståendes død, rommer også erkjennelsen av egen dødelighet, og medfører ofte omprioriteringer og endringer i livsvalg, slik f.eks. overlege Stein Husebø viser i sin bok *Sykdom, sorg og kjærlighet* (Husebø 2005) hvor han både beskriver alvorlig syke, døende og sin egen situasjon som etterlatt, etter at datteren hans tok livet sitt i ung alder. ”Spørsmålet vi må stille oss er ikke: // Er jeg i stand til å kjøpe ny bil?/ eller / Har jeg råd til å betale mine skylder? / ” sier han i teksten *Solveig* skrevet i 1999, det samme året som datteren Solveig døde, og han fortsetter: ”Mitt spørsmål er ikke:// Kommer jeg til å overleve? / Vil jeg finne lykke? / Nei spørsmålet er: // Er Gud i live? / Er det håp? / Spiller Rachmaninov sitt Prelude i C for Solveig? / Eller spiller Solveig for Rachmaninov?” (Husebø 2005:37)

¹ *Peripeteia* er et begrep som brukes i den greske tragedietradisjonen, hvor den tragiske diktningen organiseres både formmessig og tematisk rundt peripetien, omveltningen, som betegner vendepunktet og ikke minst, *fall*et, i tragedien.

Problemstilling

Selv mordet er den mest drastiske, fundamentale handlingen et menneske kan utsette seg selv for. Å velge selvutslettelsen, og erkjenne at dødsdriften kan være sterkere enn viljen til å leve, har vært gjenstand for filosofi og kunsten i alle tider.

Psykiater og forfatter Irvin D. Yalom hevder at alle mennesker støter på de samme eksistensielle grunnforestillingerne gjennom livet, det Finn Skårderud kaller ”det eksistensielle grunnfjellet” (<http://www.dagbladet.no/anmeldelser/970616-anm-bok1.html>), bestående av de fire dimensjonene *døden*, *friheten*, *ensomheten* og *meningen*. Særlig etter større kriser og katastrofer åpenbarer disse seg. Yalom sier:

”Hvis vi kan skubbe hverdagens verden til side eller sæte den ”i parentes”; hvis vi tenker dybt over vores ”situation” i verden, over vores tilværelse, vores grænser, vores muligheder; hvis vi trænger ned til den grund der ligger under al anden grund – da stilles vi uværgeligt ansigt til ansigt med tilværelsens grundvilkår, de ”dybdestrukturer”, som jeg herefter vil kalde ”ultimative anliggender”. Det er ofte visse uafrystelige oplevelser, der udløser denne refleksionsproces. Til disse ”grænsesituationer”, som de ofte kaldes, hører sådanne oplevelser som konfrontationen med ens egen død, en vigtig og uigenkaldelig beslutning og sammenbruddet af en grundlæggende meningsgivende struktur” (Yalom 2005:16).

Denne oppgaven vil bevege seg på flere plan: jeg vil begynne med å se på hva fagmiljøene sier om etterlatte og deres sorgreaksjoner, for deretter å ta utgangspunkt i etterlattetekstene, slik de står gjengitt i Inger Annebergs bok *Sorgen ved selvmord* (Anneberg 2002), og se på hvordan etterlatte selv uttrykker sin sorg og hvordan selvmordet har påvirket deres eksistensialitet. Videre vil jeg kort gjøre noen refleksjoner over hvordan Annebergs valg og prioriteringer, og ikke minst, mine valg i denne oppgaven, påvirker leseren og følgelig leserens oppfatning av temaet.

Jeg vil gjennom utdrag fra Annebergs bok vise hvorfor en nærmere undersøkelse av de etterlattes fortellinger og min sammenføring av Yaloms fire grunnvilkår ved eksistensen, har relevans; et viktig premiss for den videre analysen. Denne diskusjonen vil jeg vende tilbake til mot slutten av analysen, for å se om denne tilnærmingen fortsatt har relevans og evt. på hvilken måte.

I sin avklaring rundt de fire grunnvilkårene døden, friheten, ensomheten og meningen, beveger Yalom seg på individuelt, mellommenneskelig og universelt plan. Jeg vil ikke skille ut dette som en egen dimensjon ved analysen, og hovedvekten av diskusjonen vil foregå på bakgrunn av Yaloms tenkning slik den fremkommer i hans hovedverk *Eksistentiel psykoterapi* (Yalom 2005). Jeg vil også understreke innledningsvis at Yaloms terapeutiske tenkning rundt de fire kategoriene i stor grad har vært uinteressant for denne oppgaven idet den i liten grad fokuserer på sorgarbeid og sorgbearbeiding. Mitt hovedfokus har vært en generell tilnærming og forsøke å avdekke innholdet i ”det eksistensielle grunnfjellet”. Jeg har også i forlengelsen av Yaloms siste grunnvilkår, meningsproblemet, trukket linjen videre til fagtermen *post-traumatic growth* som betegner personlig vekst som følge av et eller flere tap.

Sorgen ved selvmord – ”jeg er blevet en anden efter det her”

”Denne bog er skrevet med ét formål: At give mæle til mennesker, der ofte bliver mødt med tavshed” (Anneberg 2002:11).

Slik innleder den danske journalisten Inger Anneberg sin bok *Sorgen ved selvmord* som utkom i 2002. Boken er en samling etterlattefortellinger hvor både navngitte etterlatte og etterlatte som velger å være anonyme, forteller om det å miste en nærstående i selvmord.

Tidligere kulturminister i Danmark, Elsebeth Gerner Nielsen har skrevet forordet ”At tage livet af sig”, hun har selv opplevd å miste sin far i selvmord. I tillegg til å gi de etterlatte en offentlig stemme, nevner Gerner Nielsen hjelpen erfaringene fra etterlatte kan hjelpe andre i samme situasjon; som hun sier: ”Bogen rummer et hav af gode eksempler på overlevelsestrategier” (Anneberg 2002:9). Boken henvender seg også til de som går med selvmordstanker (”Du tager også liv fra alle de mennesker, som elsker dig”). Med dette forordet får boken både en (offentlig) politisk anerkjennelse, ettersom Gerner Nielsen er tidligere regjeringsmedlem, og almenngyldighet, gjennom overskriften.

Inger Annebergs motivasjon springer ut ifra en interesse for ”hva der sker i familier, hvor tavshed, fortelser og tabuer slår igennem” (Anneberg 2002:12) og hvordan de etterlatte lever videre med tapet.

I januar 2001 etterlyste Anneberg etterlatte ved selvmord gjennom det danske bladet *Helse*. Mer enn 200 personer responderte, og Anneberg valgte ut 40 personer til å fortelle sin historie. Hun ønsket ikke i utgangspunktet at noen skulle være anonyme, og de etterlatte har selv vært med på korrektur og godkjennelse av de respektive historiene. Seleksjonskriteriene for de 40 som ble valgt ut, sier Anneberg lite om, bortsett fra at ”Vinklerne på kapitlerne og de enkelte historier er mit valg” (ibid. 2002:14) og at hun bevisst har lett etter menn som kan fortelle sine historier, på bakgrunn av at kvinner lettere deler sine erfaringer. I tillegg til et bevisst forhold til kjønnsfordeling, har forfatteren også vært bevisst representasjonen av fagpersoner; både profesjonelle og frivillige hjelpere. Hun ønsker ikke at boken skal være et debattinnlegg for eller imot selvmord, men ”først og fremst et stykke dokumentarisme” (ibid. 2002:17). Dette til tross, Anneberg understreker at boken ”også er et godt bilde på, at en teoretisk stillingtagen eller diskussion om retten til selvmord ikke i sig selv er særlig relevant for de efterladte” (ibid.). Til sist understreker hun også sin rolle som journalist, og uttrykker en holdning for økt åpenhet, på bakgrunn av de etterlattes egne ønsker om det samme.

De intervjuete i *Sorgen ved selvmord* er svært forskjellige, både i alder, hvem de har mistet og hvor i sorgprosessen de befinner seg. Felles for de alle er tapet av en person i nær relasjon, oftest familie, og forsøket på å forklare og forstå bakgrunnen for selvmordet, til tross for en innsikt i at ”(...) selv om vi spørger ”hvorfor” de næste 20 år, tror jeg aldrig, vi finder ud af, hvad hun har tænkt på til sidst” (Anneberg 2002:175), slik Anne beskriver datterens selvmord.

Mette og Martin som mistet sin far, sier: ”Det er lidt et mysterium som vi aldrig får opklaret. Der mangler ganske enkelt nogle brikker – og vi er ikke nået meget længere i den forståelse, end vi var den gang, det hele skete. Det hele kan brygges sammen til ét spørgsmål: ”Hvorfor gjorde han det?” (Anneberg 2002:195).

Kari Dyregrov viser i sin etterlattestudie *Omsorg for etterlatte ved selvmord* fra 2000 til et studium gjort av bl.a. Berit Grøholt, hvor det fremkom at mellom 30 og 50 % av de som

hadde tatt sitt eget liv, etterlot seg et avskjedsbrev (Dyregrov 2000). ”De fleste av de etterlatte som ikke har fått avskjedsbrev sliter med skyld- og mange ubesvarte spørsmål omkring hva som førte til selvmordet”, sier Dyregrov, og peker på at det er vanskeligere å gi mening til et dødsfall som er selvpåført, enn dødsfall som skyldes sykdom eller ulykke.

Inger Anneberg sier i begynnelsen av kapittelet hun har kalt ”At overleve et selvmord” i *Sorgen ved selvmord*, at tap av nære familiemedlemmer, utgjør en av de største belastningene mennesket kan utsettes for. Å miste noen i selvmord er ”et av de vanskeligste tab at komme igennem. Den sørgende er etterlatt i et virvar af motstridende følelser. Vrede, skam, skyld og savn. Samtidig har den sørgende ofte en følelse af at være blevet groft avvist af den døde (...) og den sørgende står altså over for den komplekse opgave at skulle adskille de mange følelser” (Anneberg 2002:21).

Mange av de etterlatte i boken forteller også om en språklig utilstrekkelighet rundt selvmordet: ”Vi lever i dag med sorgen og tabet, men selvmordet har vi aldri sat ord på, vi har alltid sagt at vores søn kom ud for en ulykke, hvad han jo også gjorde. Selvmord var for stort, for omfattende, for personlig, tror jeg”, sier en mor som mistet sin sønn (Anneberg 2002:44). Jon Gissel, en av de intervjuete i boken, opplever det nesten motsatt; uansett hvor språklig han forsøker å gjøre det, dekker de aldri nok: ”Hvorfor og hvorfor, det ”hvorfor” kan faktisk vokse sig så stort at man næsten ikke kan holde ud at have med det at gøre. Når vi ikke kan få et præcist svar, plager det os utrolig meget” (Anneberg 2002:74).

Boken gir også et godt bilde på hvor forskjellig de etterlatte har opplevd selvmordet, og tiden før og etter. Noen beskriver mange år med selvmordsforsøk og psykiske lidelser, andre ”lyn fra klar himmel”, enkelte lever et uopprettelig tap, noen har et fullverdig liv med savnet som følgesvenn, og andre igjen uttrykker lettelse iblandet skyldfølelse. Sinne er en ganske vanlig reaksjon: lege Merete Nordentoft sier i *Sorgen ved selvmord*: ”De pårørende er jo ofte vrede, de føler voldsom skyld, og de ransager enhver mulighet for, hva man kunne have gjort annerledes.” (Anneberg 2002:311)

Intervjuene er organisert i tre hovedkategorier, under overskriftene:

- Følelser og reaksjoner
- Relasjoner
- De profesjonelle og de etterlatte (min oversettelse)

På denne måten tematiseres de enkelte fortellingene utover hvem de har mistet, og bidrar til å nyansere skildringene i forhold til den etterlattes egne følelser. De tre kategoriene er videre delt inn i underkategorier som ”Hemmeligheter, tavshed og fortelser”, ”Skyld og ansvar, vrede og lettelse”, ”De motstridende følelser”, ”Hvad skal vi sige til børnene?” og ”Det er længe siden, men...” (under ”Følelser og reaksjoner”), ”Forældre efterladt ved børn og unges selvmord”, ”Børn, unge og voksne efterladt ved forældres selvmord”, ”Efterladt ved partnerens selvmord”, ”Efterladt ved gamle forældres selvmord” og ”Flere selvmord i familien” (under ”Relationer”) og til sist ”Psykiatrien og de efterladte”, ”De professionelles rolle” og ”Den rette hjælp” (under ”De professionelle og de efterladte”).

For mange av de intervjuete fremkommer det at tiden etter selvmordet organiseres i stor grad rundt en forklaring de forsøker å leve med, og at forklaringen, en psykologisk-biografisk rekonstruksjon, således blir svært vesentlig i de etterlattes liv. *Sorgen ved selvmord* har en metadimensjon som bærer i seg dette forklaringsprosjektet, hvor livslinjen til de etterlatte og de avdøde blir skriftfestet og offentliggjort.

De siste årene har det utkommet en rekke tekster som kan sammenfattes med en egen sjangerbetegnelse: *etterlattelitteratur*. I Kirsti Amundsens artikkel *De etterlattes stemme i biografiske og skjønnlitterære tekster* (Amundsen 2004) sammenfattes en rekke skandinaviske utgivelser under nevnte begrep. Jeg vil ikke gå så langt som til å kalle det en egen sjanger, men stiller meg bak Kirsti Amundsen som peker på noen fellestrekk ved utgivelsene, hvor det vesentligste er at ”de etterlatte selv får komme til orde og fortelle om egne opplevelser og reaksjoner” (Amundsen 2004:3). Som Amundsen påpeker, kan denne typen litteratur sortere under både biografiske og skjønnlitterære tekster, i tillegg til utgivelser som Solveig Bøhles *Å ville døden sterkere enn livet. Om depresjon, selvmord og etterlattes situasjon* (Bøhle 2004), som inneholder intervjuer både med fagpersoner og etterlatte, i tillegg til at forfatterens stemme er mye tydeligere, både som intervjuer og som tekstdisponent. Utgivelsen er en typisk blanding av intervjuer med etterlatte, kommentarer av fagpersoner, samt faktainformasjon om selvmord og depresjon.

Kirsti Amundsen sier i sin artikkel at etterlattelitteratur vil ”kunne gi verdifull kunnskap om og skape forståelse for hvordan det virkelig oppleves når en som står en nær, tar sitt eget liv” (Amundsen 2004:5), og jeg forstår dette som mer et sjangermotiv og en funksjon ved sjangeren, snarere enn et vesentlig sjangertrekk ved etterlattelitteraturen. En annen sentral funksjon ved denne typen litteratur som Amundsen nevner, er at det kan være ”positivt å lese om andre som har opplevd det samme som en selv. Andres erfaringer kan gi støtte og håp, og hjelpe de etterlatte til å komme seg videre i sorgarbeidet” (ibid.). Etterlattelitteratur defineres således ut ifra en rekke tematisk-funksjonelle trekk, snarere enn strukturelle eller formmessige.

Inger Anneberg kaller selv boken sin ”en interviewbog” (Anneberg 2004:12), og hun redegjør i sitt forord for seleksjons- og korrekturprosessen før bokens utgivelse; alle de intervjuete har hatt mulighet til gjennomlesning, rettelser og godkjenning, mens den tematiske vinklingen, både når det gjelder de forskjellige kapitlene og den enkelte historie, har vært forfatterens personlige valg. ”I alle beretningene har det desuden været nødvendigt at fokusere meget på, hva der lå forud for selvmordet, for at kunne skabe et mer helt billede af de efterlattes vilkår” (Anneberg 2004:14-15), sier Anneberg, og ”(...) mange af de pårørendes beretninger er meget komplekse, der er sjældent nogle enkle, overskuelige forklaringer bag et selvmord (...). Denne kompleksitet har jeg forsøgt at bevare i beretningerne, for det er et fælles kjendetegn, at efterladte som regel ikke har nogen enkel, sort/hvid forklaring at læne sig op ad” (Anneberg 2004:15). Som en konsekvens av denne holdningen hos forfatteren følger naturlig at fortellingene ikke har kronologi som hovedfokus, men i større grad en forklarende holdning til hva som har skjedd og hva det har vært i den avdødes liv som har ledet opp til selvmordet.

Etterlatte og sorg

Hvert selvmord etterlater en gruppe mennesker som har stått personen nær, i dyp sorg. Det er vanlig å regne 5-10 etterlatte, 10-20 nære og ca. 50 mer perifere etterlatte pr. selvmord (Dyregrov 2000:2). ”Selvmordet er således ikke bare et personlig anliggende, men griper inn i mange mellommenneskelige relasjoner”, sier sosiolog Kari Dyregrov innledningsvis i sitt etterlattestudium fra 2000 (Dyregrov 2000:2). I tillegg til de vanligste sorgreaksjonene som tristhet, sinne, depresjon, rastløshet, sjokk, benektelse og angst, opplever etterlatte ved selvmord ofte en rekke andre følelser, som skyldfølelse, sosial isolering, lettelse, egenisolisasjon, benekting av den døde betydning for den / de etterlatte og idealisering av

den døde (ibid 2000:2-3). Anneberg nevner i *Sorgen ved selvmord* også ”tab af tillid”, som innebærer vanskeligheter med å opprettholde eller gå inn i nye relasjoner, ”forspildte muligheter”, dvs. ”samvittighedsnag og sorg over talenter, der ikke vil blive brugt – de forspilte chancer”, ”tvivl på værdier”, ”selvmordstanker” som rommer både eksistensiell meningsløshet, selvmordstanker på grunn av depresjon eller ut ifra et ønske om gjenforening med den døde, ”frygt for nye selvmord” som resulterer i overbeskyttelse av andre familiemedlemmer og ”uafsluttede situationer” – ”behov for at fortælle den afdøde hvor meget han / hun betød og var værdsat. Konflikter og hændelser fra en fælles fortid, som nu ikke kan afsluttes” (Anneberg 2002:22).

Agnes, en av de intervjuete i Annebergs bok beskriver følelsene i de første ukene etter at sønnen Lars tok sitt liv som et kaos: ”(...) sorg, smerte, fortvivlelse, vrede, skyldfølelse, tomhed, afmagt, angst. Jeg græder meget. Jeg er meget bange. Bange for at være alene. Bange for at sove alene. Alting bliver så svært. Dagligdags ting bliver næsten uoverskuelige: at gå på arbejde, køre bil, gå ud at handle” (Anneberg 2002:38).

En annen av de intervjuete, som ikke fikk bearbeidet farens selvmord i barndommen, opplevde i voksen alder å erkjenne hvilke konsekvenser selvmordet hadde fått i hennes liv: ”sorg, ensomhed, afmagt, fortvivlelse, skyldfølelse, ofring af mig selv, desperation, kamp for overlevelse og et smerteligt savn” (Anneberg 2002:70).

Kari Dyregrov peker i sitt etterlattestudium (Dyregrov 2003) på at ”plutselige dødsfall innebærer større helsemessige konsekvenser for etterlatte enn tilfellet er etter forventete dødsfall” (Dyregrov 2000:3). De påføres i tillegg til sorgen, et traume, som innebærer langvarige ettervirkninger i form av ”minnesbilder eller fantasier i fra det som hendte og forsøk på unngåelse av det som minner om dødsfallet (...). I tillegg vil den kroppslige uro og aktivisering som oftest være høyere enn etter forventede dødsfall, som følge av de traumatiske virkningene (...) Blir slike traumatiske reaksjoner vedvarende, snakker man om en Posttraumatisk Stressforstyrrelse (PTSD)” (Dyregrov 2000:3).

I boken *Selvmord – et personlig og samfunnsmessig problem* (Retterstøl, Ekeberg, Mehlum 2002) pekes det på at selvmord ofte medfører en mer komplisert sorgprosess enn vanlige dødsfall. Det henvises til Lindemann m.fl. som har fremhevet tre vesentlige aspekter ved et slikt tap: ”Separasjonen fra den avdøde, å bli aktivt forlatt eller avvist av den man elsker, og skuffelsen over den avdødes handlingsmåte” (Retterstøl m.fl. 2002:258).

Kari Dyregrov peker på ytterligere to potensielle forhold ved et selvmord: det ene er det hun kaller ”selvmordets betydning – et sosialt traume” (ibid 2000:4), det andre er ”når et barn dør – en eksistensiell krise” (ibid. 2000:5). Det førstnevnte forholdet berører personens reaksjon som en til en viss grad speiling av omgivelsens syn og holdninger i forhold til selvmord. Fordømmelse og stigmatisering fra samfunnets side vil avtegne seg i den etterlattes reaksjon og mønster, og påvirke den etterlattes sorgprosess. Det andre forholdet, tapet av et barn, innebærer det naturstridige i å miste det Rubin kaller et ”forventet forhold”, tapet som en amputasjon (jfr. Schlytter) og ikke minst, ”rystelser av grunnleggende antagelser som de berørte har om seg selv og verden” (ibid.). Særlig dette siste forholdet vil jeg komme tilbake til senere i analysen.

I artikkelen ”After Suicide Loss: What Can We Learn from Grief Research?” av psykolog John R. Jordan, viser Jordan til hvordan tapsreaksjoner kan ha mange ansikt. Etter et livslangt arbeide med sørgende og sorgterapi (”thanatology”), har han inngående kjennskap til feltet,

og han understreker at sorg ikke er en universell, forutsigbar prosess som fortøner seg i stor grad lik for de fleste. Jordan sier: "I have met survivors (mostly men who have lost siblings) for whom the suicide of their loved one simply did not appear to be a major event in their life. I have known survivors for whom the manner of death was unimportant, and the primary issue was simply missing their loved one. And of course, I have met many other survivors for whom life is forever and profoundly changed by the suicide" (Jordan 2007:7). Jordan peker her på at et selvmord ikke nødvendigvis behøver å utløse et eksistensielt ras, og at sorg er individuelt.

I boken til Retterstøl, Ekeberg og Mehlum vies det et eget avsnitt til "de ubesvarte spørsmålene", hvor situasjonen for de etterlatte beskrives som "en hvileløs og oftest resultatløs søken etter et svar på hvorfor selvmordet skjedde. (...) "Kunne det ha vært unngått? Hva burde jeg ha gjort? Andre spørsmål kan være mer anklagende og aggressive: "Hva tenkte han på de siste timene? "Hvordan kunne hun forlate barna sine?" "Hvordan kunne hun gjøre dette mot oss?" (Retterstøl m.fl. 2002:260)

Forsker Unni Bille-Brahe er både fagperson og etterlatt, og skiller i *Sorgen ved selvmord* ut tre forskjellige grupper etterlatte: 1) De som har sørget på forhånd 2) de som ikke har sørget på forhånd 3) de som er "vidner til pludselig død" (Anneberg 2002:29). Den siste gruppen vil særlig være utsatt for å ønske å forstå hva som har skjedd i forkant, da de svært sjelden har vært vitne til de forutgående hendelsene for selvmordet. Ofte kan alle tre grupper være involvert i samme selvmord, og hun nevner egne erfaringer som etterlatt som eksempel.

Komplisert sorg og post-traumatisk vekst

Riley, LaMontagne, Hepworth & Murphy (2007) definerer i sitt studie "Parental Grief Responses and Personal Growth Following the Death of a Child", begrepet *complicated grief* på følgende måte: "Intense grief that negatively impacts parents' psychological well-being and health over time has been labeled *complicated grief*" (Riley, LaMontagne, Hepworth et. Murphy 2007:277) og fortsetter: "The key symptoms of complicated grief include preoccupation with thoughts of the loved one, intense separation distress, prolonged disbelief, and recurrent intrusive images or dreams" (ibid.). Komplisert sorg opptrer vanligvis som en følge av individuell sårbarhet eller omstendigheter rundt dødsfallet "that impede adjustment to the loss" (ibid.). Den kompliserte sorgen er en sorg som har "satt seg fast" og går også under betegnelsen "traumatisk sorg", og har to hovedformer: kronisk sorg og utsatt eller fraværende sorg.

I sin etterlattestudie fra 2000, viser Kari Dyregrov til at særlig foreldre til unge som tar livet sitt, er signifikant mer utsatt for kompliserte sorgreaksjoner. Hun skriver "Det er ikke uvanlig at så mange som 20-30 % kan oppleve kompliserte sorgreaksjoner etter plutselige dødsfall" (Dyregrov 2000:4). Flere av de intervjuete i Annebergs bok, viser tegn på at de befinner seg i en komplisert sorgprosess, uten at jeg skal gå nærmere inn på dette.

Posttraumatisk vekst er et begrep som betegner en positiv endring som finner sted i kjølvannet av et eller flere tap. Etter selvmordet kan de etterlatte oppleve en ufrivillig vekst eller positiv verdidreining (positiv i forståelsen at endringen oppleves som positiv for den etterlatte), og til tross for at dette er et vanskelig og konfliktfylt begrep, rapporterer mange etterlatte at selvmordet fører med seg en omprioritering som kan skje på mange nivåer; økt nærhet til egne følelser, et sterkere fokus på det som oppleves som de viktigste verdiene, økt evne til å sette

pris på livet, en endret livsstil, både i relasjoner og i prioritert levemåte, mer opptatt av å leve i nuet, en åndelig og religiøs utvikling, styrkede relasjoner og økt evne til å stole på seg selv og egen mestring.

I artikkelen "Profiles of Posttraumatic Growth Following an Unjust Loss" (Davis et Wohl 2007) sier forfatterne: "For those able to rebuild their lives after such shattering loss, life is qualitatively different. They see themselves as stronger, more self-confident, and often more determined. They have new goals, may see the world in a different way, and have a better sense of what they need to be happy" (Davis et Wohl 2007:694).

I sitt foredrag på Verdensdagen for selvmordsforebygging i Bergen 10. september 2007, rapporterte Kari Dyregrov at 84 % av norske etterlatte rapporterer posttraumatisk vekst i form av endrete verdier og personlig vekst i "svært / nokså stor grad", og Davis studium fra 2001 (Davis 2001) kan vise til at så mange som 75-90 % av etterlatte ved selvmord gjennomgår positive endringer etter traumer og tap **over tid**. Det siste er viktig å understreke, ettersom tidsaspektet er svært viktig i denne sammenheng.

Det eksistensielle grunnfjellet: de fire grunnvilkår

Forfatter og professor i psykiatri Irvin D. Yalom beskriver i sitt nøkkelverk *Eksistensiell psykoterapi* fra 1980, en terapeutisk retning ved samme navn, som er en form for dynamisk psykoterapi. Begrepet dynamisk brukes vanligvis innenfor terapien til å beskrive både de motstridende kreftene som er virksomme i den menneskelige psyke, ikke bare på ett nivå, men på flere bevissthetsnivåer. Disse kreftene har sin basis i helt grunnleggende konflikter (eller fire dimensjoner), "der udspringer af menneskets konfrontation med tilværelsens grundvilkår" (Yalom 2005:16), og følger mennesket livet gjennom. Den eksistensielle psykoterapien er, i motsetning til den freudianske, ikke bundet opp til en utviklingsmodell, men beveger seg tematisk, ikke lineært.

Irvin D. Yalom hevder at stilt overfor traumatiske hendelser som selvmord, finner mennesket seg stilt overfor fire dimensjoner, eller grunnvilkår ved tilværelsen: døden, friheten (kontrollen over eget liv), den eksistensielle ensomheten og spørsmålet om mening (eller mangelen på en åpenbar mening med livet). Ifølge Yalom er dette fire "ultimate concerns" (Yalom 2000:13) som alle mennesker må forholde seg til og stadig søker å unnsnippe. De danner basisen i det Yalom kaller "den eksistensielle smerten", og at særlig i psykoterapien står de sentralt, de inneholder kimen til visdom og frelse.

Det er særlig i møte med døden at disse fire gitte dimensjonene melder seg, og Yalom velger å kalle det "dødsangst" i videste forstand. Mennesket må forholde seg til dødens realitet, og utvikler i løpet av livsløpet en rekke mekanismer for å flykte fra den eller benekte den. I *Kjærlighetens bøddel* (Yalom 2007) beskriver psykiateren hvordan mennesket i forskjellige stadier lærer seg å avskjære døden, først gjennom forsikringer fra foreldrene, deretter gjennom personifisering og håning av døden, og til slutt også fra tankene. Det siste stadiet beskriver Yalom slik: "Vi forvandler den til noe positivt: å vandre hen, å gå hjem, å gå hjem til Gud, å endelig få fred. Vi benekter døden med bekræftende myter, og vi streber etter udødelighet med våre uutslettelige verker, ved å så frø inn i fremtiden via barna våre, eller ved å gå inn for et religiøst system som byr på evig åndelig liv." (Yalom 2007:11) Dødens

inntreden i den benektende menneskelige tilstand² gjør de eksistensielle grunnvilkårene synlige og tvinger oss til refleksjon. ”En virkelig konfrontasjon med døden får en vanligvis til å stille virkelig seriøse spørsmål om det livet man har ført og de målene man har forfulgt”, sier terapeuten i *Kjærlighetens bødde* (ibid. 2007:31).

Yalom nevner i sin takketale om religion og psykiatri til The American Psychiatric Association i mai 2000 (<http://www.yalom.com/pfister.html>) Heidegger og tilværelsens to *modi*; først og fremst ”hverdagsmoduset” hvor vi oppslukes av objektene rundt oss, hvor vi glemmer å dvelle ved tilværelsen, dernest ”det ontologiske moduset” hvor mennesket fortrenger objektene, ”a state of *mindfulness* of being in which we live authentically and marvel *that things are*, marvel at the very suchness of things.” Slik Yalom tolker Heidegger, er døden det som kan løsrive mennesket, og erkjennelsen av at vi kommer til å dø, forrykker mennesket fra det ene eksistensmodus til det andre. Det ene, altså det ontologiske, er en tilstand ”af værensglemsel” (Yalom 2005:40) og det andre, en tilstand ”af værensbesindelse” (ibid.). Yalom skiller de forskjellige modiene fra hverandre ved at det førstnevnte inneholder en undring over *hvordan* tingene er, mens det siste inneholder en oppmerksomhet over tingene og *at* de er. ”Eftersom det kun er i den ontologiske modus, man er i kontakt med sin egen selv-skabelse, er det kun her, man kan tage magten til at forandre sig selv”, sier Irvin Yalom i *Eksistensiell psykoterapi* (ibid.).

Nedenfor skisseres innholdet i Yaloms fire grunnvilkår:

1) Døden

Irvin D. Yalom sier innledningsvis i sitt kapittel om døden, at ”Livet og døden forudsætter hinanden; de eksisterer samtidig, ikke efter hinanden; døden summer konstant under livets tynde membran og øver en enorm indflydelse på vores oplevelsesverden og handlemåde” (Yalom 2005:39). Døden er grunnforutsetningen for liv, og Yalom viser til at døden i seg selv er urkilden til angst og dermed også psykopatologiens utspring.

Slik Yalom ser det, har mange forskere oversett det faktum at de etterlatte, eller ”etterlevende” som de kalles i den danske oversettelsen av *Eksistensiell psykoterapi*, ikke bare har mistet sine kjære og lidd et ”objekttap”, men også har blitt konfrontert ”med tabet af sig selv” (Yalom 2005:67). Dødsfallet til en nærstående person, inneholder også innsikt og konfrontasjon med egen død. Han anbefaler at mennesket skal ta til seg døden som begrep, for å kunne leve mer autentisk, fri for forsvarsmekanismer, redsler eller svartmaling, og viser til mennesker som har stått ansikt til ansikt med døden, hvor døden har økt livsgleden istedenfor det motsatte. Møte med døden kan både omkalfatre livsperspektiv og – prioriteringer på en ugentkallelige måte.

Yalom trekker kort opp fire grunnteser om døden og dødens rolle i psykopatologi- og terapi:

- 1) I menneskets bevissthet er det ingenting som har en større plass enn angsten for døden
- 2) Som barn er vi ”dybt optaget af døden” (Yalom 2005:37) og barnets ”viktigste utviklingsopgave” er å overkomme dødsangsten
- 3) For å demme opp for dødsangsten, fornektet vi den, og Yalom hevder at ”psykopatologi er (...) følgen af ineffektive forsøg på at sætte sig ud over døden” (ibid.)
- 4) På dette grunnlaget er det mulig å utvikle en effektiv psykoterapi.

² Irvin D. Yalom beskriver to primærformer for dødsbenektelse utbredt blant kreftpasienter i *Kjærlighetens bødde*: først troen på at en er usårlig og ukrenkelig, dernest det han kaller ”troen på at det vil komme noen og redde en i siste øyeblikk” (Yalom 2007:12).

2) Friheten

Forestillingen om frihet og frihetsbegrepet har vært diskutert innenfor filosofien i årtusener. Denne diskusjonen har foregått på de fleste plan og har berørt både personlige, moralske, sosiale og politiske betydningsområder. Troen og håpet forbundet med den absolutte frihet derimot, har møtt motstand fra forskjellige hold og på forskjellige plan: troen på det guddommelige forsyn, naturvitenskapen med sine lover om kausalitet, Hegels historiesyn og marxistisk eller freudiansk deterministisk tenkning, etterlater lite rom for fullkommen menneskelig frihet. Yalom nevner i sin utdyping av frihetsbegrepet den iboende konflikten mellom ansvar og vilje. Mennesket ønsker på samme tid å være skaperen av sitt eget liv og ha endringsrom. Frihetsbegrepet støter ofte på vanskeligheter i møte med dagliglivet, hvor vi ønsker struktur og forutsigbarhet, noe som går på bekostning av valgfriheten. Selv understreker Yalom at han ønsker å diskutere ”frihet” som et begrep ut ifra terapeutens ståsted; hvilke aspekter ved frihetsbegrepet som er nyttig for klinikerne og vektlegger særlig friheten til å skape sitt eget liv og friheten til å forandre seg. Friheten forstås hos Yalom utifra to grunnbegreper: **ansvar** og **vilje**.

Yalom forholder seg til det samme ansvarsbegrepet som Sartre, idet han skriver at ”det at være ansvarlig vil si å være det ”ubestridte ophav til en begivenhet eller et objekt” (Yalom 2005:231). Han peker på at ansvarserkjennelsen har vært forbundet med begrepet ”grunnløshet”, betegnende for hvordan tilværelsen oppleves når mennesket erkjenner ansvaret som ligger i bunnen av friheten. Det ligger rotfestet i menneskets natur å erkjenne dette ansvaret, på samme måte som friheten inneholder et eksistensielt alvor som aktualiserer ansvarsfraskrivelse og unnfallenhet. Yalom nevner Martin Seligmans ”tillært hjelpeløsheds”-modell som knytter hendelser tidlig i livet til depresjon senere i livet. Disse tidlige hendelsene har vist at utfallet er ubetinget av egen atferd, og dette bruddet i årsakssammenhengen medfører en fatalistisk livsinnstilling, og ikke minst, depresjon (Yalom 2005:278). Yalom lener seg til en forståelse av at det er en sammenheng mellom atferd og miljø, og låner Albert Banduras begrep *gjensidig determinisme* og hans sondering mellom potensielt og faktisk miljø: ”Alle mennesker har kanskje nok det samme *potentielle* miljø, men rent *faktisk* regulerer hver enkelt sit miljø” (Yalom 2005:285).

3) Den eksistensielle ensomheten (isolasjonen)

Irvin D. Yalom skiller mellom tre forskjellige former for isolasjon: *interpersonell*, *intrapersonell* og *eksistensiell isolasjon*. Den første formen betegner avskårhet fra andre mennesker, mens den andre omfatter spaltning mellom opplevelse og affekt, slik at deler av psyken gjøres utilgjengelig for selvet. Yaloms ensomhetsforståelse rommer dermed både ensomhet både i forhold til andre og i forhold til seg selv. I tillegg beskriver Yalom en tredje tilstand av isolasjon som han kaller *eksistensiell isolasjon*, som er mer dyptgripende og beskrives som ”en uovervindelig kløft mellom en selv og ethvert andet væsen” (Yalom 2005:375). Å være isolert har en forbindelse til Yaloms første grunnvilkår: døden. Erkjennelsen av at mennesket må møte døden alene, bærer i seg en ufattelig fundamental ensomhet, det Yalom selv kaller ”den eksistensielle isolasjons fulde rædse” (Yalom 2005:377). Fremmedgjorthet kan ses på som et uttrykk for vissheten om den basale ensomheten; i stunder hvor vi tar over oss det eksistensielle alvoret, rystes også vårt forhold til universet og verden.

Så hvordan kan mennesket under disse vilkårene beskytte seg mot den potensielle angsten som ligger under erkjennelsen av et slikt ansvar? Yalom hevder at menneskets forsvar består i å skape relasjoner. Yalom støtter her Martin Buber som hevder at menneskets grunnleggende eksistensmodus er relasjonell. Disse relasjonene ivaretar en funksjon som primært er isolasjonsfornektelse, men denne funksjonen dekkes over av en metafunksjon som tvinger mennesket til å leve under lag med dynamikker, som for eksempel parforholdet. Videre forholder han seg til Abraham Maslow "mangel- og vekst"-teori, hvor Maslow hevder at menneskets grunnmotivasjon enten er mangel – eller vekstorientert. Kort skissert er mennesker som får tilfredsstilt sine behov vekstorientert og har potensiale til selvrealisering og – aktualisering, mens mangelorienterte personer i større grad er avhengig av belønning og anerkjennelse fra omgivelsene. Denne forskjellen kommer også til uttrykk i deres respektive interpersonelle relasjoner: "Det vekstorienterte menneske forholder seg derfor ikke til andre som forsyningskilder, men er i stand til at opfatte dem som komplekse, enestående, hele væsener. Mangelorienterte mennesker forholder seg derimot til andre ud fra et nyttesynspunkt." (Yalom 2005:390) På denne måten endrer kjærligheten seg også, og Maslow skiller her mellom *D-kjærlighet* og *B-kjærlighet*, hvor "D" står for "deficiency" og "B" for "being". *D-kjærligheten* betegnes av "selvisk kærlighed" eller "kærlighedstrang" og *B-kjærligheten* "begærfri" kærlighed eller "uselvisk kærlighed" (ibid.).

Kjærlighet og relasjoner er altså for Yalom en måte å mestre livet på, og han nevner en rekke eksempler på usunne, psykopatologiske forhold. Karakteristisk for mennesket som har angst for isolasjonen, er å bøte på denne ved hjelp av en interpersonell strategi; løsningen synes for han / hun å finne i et forhold, og drivkraften er overlevelse, ikke utvikling.

4) Meningen med livet / meningsløsheten

Yalom åpner sitt kapittel om meningsløsheten med et bilde som minner om Sisyfos-myten³: en flokk dårer som flytter murstein innenfor et avgrenset område. En vakker dag stopper en av dårene opp og spør seg selv hva formålet er, "og fra det øyeblikk finder han ikke helt den samme tilfredsstillelse ved sin beskæftigelse, som han gjorde før" (Yalom 2005:443). Metaforen er hentet fra et brev skrevet av en selvmorder, og betegner det samme som Salvatore Maddi kaller "eksistensiell syke", Frankl en "meningsløshets-krise" og Tolstoj "et avbrekk i livet" (Yalom 2005:444-445).

Mennesket forholder seg på én og samme tid til to grunnforestillinger som synes motstridende:

- 1) Mennesket er et meningskrevende vesen.
- 2) "Det eneste sande absolut er, at der ingen absolutter findes" (Yalom 2005:446)

Yalom hevder at diskusjonen om meningen med livet kan, gjennom disse to motsetningsfylte grunnforestillinger, komprimeres ned til følgende problem: Hvordan skal et meningskrevende vesen finne mening i et meningsløst univers?

Yalom nevner særlig Albert Camus' innsikt som kommer til syne i det lille essayet *Myten om Sisyfos* (Camus 1998): "Det finnes bare ett virkelig filosofisk problem: det er selvmordet. Å avgjøre om livet er verdt eller ikke verdt å leve, det er å svare på filosofiens fundamentale spørsmål", skriver Albert Camus (Camus 1998:7). Å besvare dette spørsmålet innebærer også

³ Myten om Sisyfos beskrives i avsnittet om Albert Camus.

å besvare livets fundamentale spørsmål, et spørsmål etterlatte ufrivillig blir eksponert for. Camus fortsetter:

”Man har aldri behandlet selvmordet som et sosialt fenomen. For meg er det derimot her først og fremst spørsmål om forholdet mellom den individuelle tanke og selvmordet. En slik handling modnes i stillhet i sinnet på samme måte som et stort kunstverk. Individet er selv uvitende om det som foregår. Plutselig en aften skyter et menneske seg eller kaster seg i vannet. Man fortalte meg en dag om en gårdsbestyrer som hadde drept seg, at han hadde forandret seg så sterkt etter at han hadde mistet sin datter fem år tidligere, at denne opplevelsen hadde ”undergravet ham”. Man kunne ikke ønske seg et nøyaktigere uttrykk. Å begynne å tenke er det samme som å begynne å bli undergravet. Samfunnet har ikke stort med denne begynnelsen å gjøre. *Ormen befinner seg i menneskets hjerte, det er der man må søke den. Man må følge og forstå dette dødelige spillet som fører fra klarhet over tilværelsen til flukt ut i mørket.*” (min kursiv, Camus 1998:8-9)

Denne flukten ut i mørket som Albert Camus beskriver i *Myten om Sisyfos* beskriver det å bli frarøvet livets karakter av å være selvsagt og forutsigbart. I det rommet som åpner seg i kjølvannet av et selvmord, hvor alle orienteringspunkter er forsvunnet, må den etterlatte konstruere en ny biografi hvor en eksistens uten garantistillelser er premisset for fortellingen.

Albert Camus gjør i *Myten om Sisyfos* selvmordet til et logisk aksiom i og med livets absurditet, samtidig som han stiller spørsmålet: Er livet verdt å leve? Den antikke myten om Sisyfos som straffes av gudene til å dytte en kampestein opp et fjell, bare for å se den rulle ned og begynne på nytt, blir et bilde på det meningsløse. Selvmordet synliggjør det meningsløse ved tilværelsen og tvinger de etterlatte til å forholde seg til en tilværelse uten holdepunkter. Camus’ essay er ikke en forherligelse av selvmordet, men åpner opp for forebyggingsaspektet og retter fokus mot det Camus kaller ”den individuelle tanke og selvmordet” (ref.). Tore Frost sier i sin artikkel om Camus og selvmordet at mennesket må overkomme sin skjebne og ”velge livsbyrden” (Frost 2002:5). Vil dette bety å finne mening i det meningsløse – i seg selv en anomali?

Touching the void?

Jeg har tidligere vist til at både Kari Dyregrov og Irvin D. Yalom omtaler den eksistensielle rystelsen etterlatte ved selvmord utsettes for. Mange av de intervjuete i boken til Anneberg omtaler også selvmordet eksplisitt som en eksistensiell omveltning. Mejt-Britt Englund mistet kjæresten sin i selvmord, og gikk i den tiden hun ble intervjuet til psykolog. Hun uttrykker i den forbindelse en vesentlig innsikt som etterlatt: ”(...)jeg går til psykolog for at kunne bearbejde det. Det hjelper mig – og det betyder, *at jeg kan erkende at jeg er blevet en anden efter det her*” (min kursiv, Anneberg 2002:280). Selvmordet har innebåret en fundamental forandring for Mejt-Britt, og hun kan ikke lenger si at hun er den samme som før selvmordet.

Henriette Segall, som mistet sin far i selvmord, opplevde en akutt krise i form av et angstanfall, hvor hun trakk både seg selv, familien og omgivelsene i tvil: ”Hvad nu, hvis jeg ikke var god nok? Hva nu, hvis ikke Johnny (hennes mann, min anmerkn.) ville have mig – når nu jeg ikke kunne klare ærterne længere? Hvad nu, hvis jeg ikke kunne klare at være mor? Hvad nu, hvis ingen kunne lige mig? (...) Konklusjonen kender jeg først nu. Min angst var en angst for at miste, men den kom frem i lyset i alle mulige skikkelser (...)” (Anneberg 2002:153).

Jette Segall mistet eksmannen sin i selvmord, men det var ikke før hun mistet faren sin at hun opplevde krisen, da faren døde ”sprang låget af” (Anneberg 2002:150). Hun forteller Inger Anneberg at hennes verden falt fullstendig sammen: ”Jeg følte pludselig, at jeg hadde mistet for mange, og jeg kunne se, at jeg var i krise på alle fronter. Hvordan skal jeg beskrive det? Jeg hadde en tendens til alltid at vende tingene om – ofre mig for andre i stedet for at finne ud af, hvad jeg selv hadde brug for. Jeg var nødt til at lære at gøre tingene annerledes, lære at tage min plads – ikke vente på at andre skulle give mig lov til at være her.” (ibid.)

Flere av de etterlatte Anneberg har møtt, har et veldig bevisst forhold til ”i dag”: Henriette mistet faren sin og innser ”i dag” at ”det vil tage hende mange år at komme igennem den psykiske krise og få ryddet op efter hendes fars død og den opvækst, hun fik herefter” (Anneberg 2002:153). Henriette beskriver også denne nye tilstedeværelsen og eksistensielle omveltningen med et ”i dag”: ”I dag ved jeg hvordan jeg *ikke* skal leve mit liv. Jeg føler, jeg vandt, og jeg blev hos min dejlige familie. Vi har sammen besluttet at ændre vores hverdag og bruge mer tid på hinanden – på det, som er vigtigt for os – og mindre tid på det materielle.” (ibid.) Ifølge henne selv var hun ”kun et barn, som ved et trylleslag skulle være voksen” (ibid. 2002:154).

I Kirsten Aagaards fortelling, en annen av de etterlatte Inger Anneberg har møtt, er ”forvandling” brukt som nøkkelord på det hun har vært igjennom. ”Jeg har måttet bryde med min gamle rolle. (...) En rolle som en, der altid har kunnet handle sig ud af alting, og som en, der gikk meget op i, alt det ydre, det materielle, var i orden.” (Anneberg 2002:216). Kirstens mann tok livet av seg, og etterlot seg Kirsten og to gutter på 13 og 15 år. Etter flere selvmordsforsøk, lyktes han, og som mange andre etterlatte forteller Kirsten hvordan hun ”flyttet fokus” og ikke lenger er materielt orientert: ”(...)det viktigste nu er min frihed. (...) I dag har jeg imidlertid fået livsglæden igjen, og det viktigste er, at jeg lever efter mine egne sanser, følelser og intellekt.” (Anneberg 2002:22).

En kvinne som mistet sin mor som 10-åring, sier det slik: ”Så alt, hvad jeg kan fortælle, er om en 10-årig pige, der mister sin mor, og så tales der ikke mer om det. Hun efterlades i ensomhed, uden støtte og omsorg fra omgivelserne, i en familie, som er sønderknust og aldrig bliver sig selv igjen. Der tales aldrig om det forfærdelige, der er sket, og pigen gemmer sin sorg: Alt er som før, mor er her bare ikke. Men sorgen fandt en anden vej og ætsede sig ind i pigens lille sjæl i form af manglende selvværd og manglende tro på noget eller nogen som helst, end ikke Gud.” (Anneberg 2002:44) Slik kan selvmordet som ble tiet i hjel, utgjøre en stille revolusjon som fratar et helt liv muligheten til opplevelsen at noe er meningsfylt.

Jeg vil, med bakgrunn i tekstutdragene ovenfor, hevde at disse bærer i seg nok kraft til å legitimere en videre undersøkelse av ”det eksistensielle grunnfjellet” og at grunnleggende eksistensielle spørsmål står på spill etter et selvmord. I hvilken grad berøres og tematiseres Yaloms kategorier i de etterlattes fortellinger?

Døden

Døden som tema i etterlattes fortellinger vil uavvendelig ha en plass når de snakker om tapet av en nærstående. Yaloms utgangspunkt er imidlertid at møtet med døden også bærer i seg erkjennelsen av egen død og dødelighet, og innebærer et nytt og endret perspektiv på døden som sådan.

I kapittelet "Troens betydning" i *Sorgen ved selvmord*, møter leseren både troende som finner styrke i sin tro etter selvmordet, og troende som "oplever helt konkret, at deres tro bliver taget fra dem" (Anneberg 2002:126). I begge tilfeller har eksistensialiteten blitt sentral, og en etterlatt uttrykker det slik: "Jeg var vant til at bede aftenbøn med hende, og det har jeg savnet lige siden, for da hun døde, mistede jeg også troen på Gud. Jeg har mange gange haft behov for at tro på noget igen, men jeg kan ikke rigtig komme videre med det. Jeg er stadigvæk så vred på Gud" (ibid 2002:126). Selvmordet bar også med seg en troskrise. En annen etterlatt, som fant meget støtte i troen, sier: "Jeg har oplevet skyldfølelse efter Carstens død, men jeg har ikke givet Gud skylden for hans død. Jeg har følt mig skyldig i ikke at have hjulpet ham. I dag ved jeg, at jeg ikke er skyld i hans død, jeg kunne ikke have forhindre den. Jeg vet også at Gud er en god Gud. (...) Jeg bad Gud om hjælp, og Han hjalp mig med at slippe skyldfølelsen" (ibid 140:2002). Begge har de vært nødt til å revidere og revurdere sitt forhold til Gud, men med forskjellig resultat.

De etterlatte i boken som har en tro å lene seg til, er også de som tar tak i dødsperspektivet og lar det i større grad gripe inn i fortellingen. Marianne Weichert Jensen mistet sin bror Carsten, han var da 29 år. Som troende, krysser selvmordet grensene mellom religion og død, og de etterlattes tro blir prøvet. Marianne beskriver troens pris slik: "Jeg håber på, at min bror i sidste øjeblik selv har råbt på Gud." (Anneberg 2002:139) Hvis Carsten ikke vendte seg mot Gud til sist, betyr det at han ikke ble frelst og "i min verden er man i helvede, hvis man ikke er i himlen" (ibid.). For henne representerer ikke selvmordet synden, men det å ikke tro.

I kapittelet "Nu ved jeg da, hvor hun er", forteller Tove, som mistet datteren Anja, om sitt forhold til døden:

"Da svigerfar døde som 88-åring, sagde hun til mig, at hun syntes, døden var svær at forstå. Det tænkte jeg længe over, fordi jeg syntes der var noget galt. Min konklusion blev, at døden var ligetil. Tænk på, hvor meget der kan "gå i stykker" på et menneske, hvor mange ting der skal passe sammen! At det ikke sker tiere er helt forunderlig, det tyder på, at det er virkelig "kram", vi er lavet af. Men undfangelse, graviditet, fødsel – det er helt fantastisk. Alt det, der skal lykkes, og så få gange det går galt. Selve livet – tænk på, hvor mange ting der skal virke – hver dag / time / minut / sekund osv." (Anneberg 2002:130)

Tove har akseptert at datteren er død og forsonet seg med selvmordet. Hun sier: "det er altafgørende at acceptere tingenes tilstand som de er, hvis det ikke kan ændres". For henne har Anjas død medført sorg og savn, men Anjas beslutning har hun for lengst akseptert. Hun legger særlig vekt på at selvmordet er Anjas *egen* beslutning: "Vi kan give vores børn livet, men når man har givet en gave, er det modtagerens. Hun kan lide gaven – eller ikke, det er op til hende. Selvfølgelig kan man hjelpe, gøre sit, men man kan ikke bestemme. Livet er deres eget, og vil de ikke beholde gaven / livet, er der reelt intet at gøre." (Anneberg 2002:130)

Anjas søsken, Sune og Katja, finner verken trøst eller tilhørighet i kristendommen, og er mer opptatt av årsaksforholdene enn av livet etter døden. Sune sier det enkelt: "Da hun døde, døde hun. Det er ikke efter min opfattelse noget liv efter døden, ikke noget åndelig tilbage af Anja ud over det, der er tilbage i hovedet på os, i vores erindringer, i kraft av vores minder" (Anneberg 2002:133). Katja presiserer også at for henne er det viktig at troen ikke bidrar til en rettferdiggjørelse av Anjas død, samtidig som hun understreker at hun ikke er fullstendig troløs. Hun innrømmer: "Modsat er jeg nok selv meget tilbøjelig til at blive ved at søge nogen at legge skylden ud på, både mig selv og andre. Nogen må have svigtet Anja undervejs, siden

hun syntes, det var den eneste mulighet. Jeg legger skylden på mig selv, men også på vores far, som vi blev skilt fra, da Anja var ni år” (ibid.).

Jon Gissel, som jeg har nevnt tidligere og vil vende tilbake til flere ganger i analysen, reiste til Nepal etter sønnens død, en reise som påvirket hans forhold til døden på flere måter. ”Døden skal ikke ødelægge ens liv”, sier Gissel, og viser til at i den tibetanske tro oppholder sjelen seg på jorden i 49 dager etter døden, for så å reise videre. ”Jeg opdagede, at det aspekt er vigtigt – at lade sjælen rejse videre, og jeg fik en tiltro til, at tingene var, som de skulle være” (Anneberg 2002:78). Reisen til Nepal ble et vendepunkt hvor faren kunne erkjenne at rollen som ”omsorgsfuld far” var avsluttet: ”Bjørn er stadig min søn, men jeg behøver ikke længere være bekymret for hans færden. Hvis jeg hænger fast i Bjørns død, handler det nok mere om mig (...)” (ibid.). Uten å berøre vissheten om egen død, har selvmordet åpnet for et endret syn på døden, og også forsoning med sønnens skjebne.

Friheten

Yalom understreker i kapittelet om frihet de to begrepene *ansvar* og *vilje*. Det er særlig det første begrepet som diskuteres i etterlattefortellingene, men med litt forskjellig fokus og perspektiv.

Kirsten Aagaard nevner ikke bare endret fokus og likegyldigheten til å eie som en vesentlig del av reorienteringen etter mannens selvmord; hun sier selv: ”Men det viktigste nu er min frihed” (Anneberg 2002:222). Overskriften på kapittelet er betegnende idet det heter ”Den nødvendige forandring”. Etter ett selvmordsforsøk, lyktes det hennes mann å ta livet sitt. I perioden mellom det første og det andre, som lyktes, holdt Kirsten på å ”dø af det.” Hun ”blev helt slugt” (ibid.). Selvmordet førte henne ut i et kaos, men tilførte henne også energi:

”Jeg fik utrolig meget energi, og jeg kastede mig over en masse projekter i hjemmet. Jeg blev politisk aktiv, kom i byrådet og engagerede mig samfundsmæssigt. Udadtil var vi meget velfungerende, jeg kom hurtig i arbejde, overfladen skulle være i orden, græsset blev slået, jeg knoklede i det hele taget løs. Nu vidste vi jo, hvor Lasse var, drengene kunne passe deres skole, og de havde nogle utrolig gode kommerater at være sammen med” (Anneberg 2002:221).

Etter hektiske år og store forandringer, kan hun i dag si at ”jeg ser, mit fokus er flyttet, jeg er ikke så optaget af materielle ting (...). Men det vigtigste nu er min frihed. Jeg har ikke det samme behov for at eje noget. Jeg kan bedre mærke, hva jeg kan lide, og det går jeg efter. Man kan godt sige, at den ydre status røg, da Lasse døde. I dag har jeg imidlertid fået livsglæden igjen, og det vigtigste er, at jeg lever efter mine egne sanser, følelser og intellekt.” (ibid.) Det skinner klart igjennom at Kirsten Aagaard har byttet ut sine verdisett og har et fullkomment annerledes syn på hva som er viktig i dag.

For Rosa Egæde, grønlender og etterlatt etter at faren hennes i ung alder tok livet sitt, satte selvmordet fokus på to viktige ting: selvmordet som løgn og selvmordet som egen skjebne. Moren hennes løy om farens selvmord, og som 14-åring får Rosa vite at han ikke døde av sykdom. I tillegg fremkommer det at han var voldelig og alkoholisert, og denne nye informasjonen, som ikke passer med hennes syn på faren, er vanskelig å ta innover seg. Hun begynner å tro at det er hennes skjebne å ta livet sitt; både som datter av en selvmorder, grønlender og mistilpasset ungdom. Slik kan det eksistensielle grunnfjellet åpne opp en

deterministisk avgrunn av skjebnebestemmelse og ufrihet, hvor livet etter tapet av faren oppleves som en gjentakelse av hans mislykkete liv. Oppveksten og tilværelsen på Grønland har hun også et ambivalent syn på: "Det er et meget sterkt land, det sidder fast i folk, og samtidig virker alting, som om det er gået i stå" (Anneberg 2002:271). Landet symboliserer også for Rosa Egæde det på én gang frie og ufrie ved tilværelsen som etterlatt, en tilstand flere etterlatte i boken gir uttrykk for at selvmordet utløser.

Janne Veller Højgaard mistet moren sin i selvmord da hun var 23 år gammel. Selvmordet hadde en brutal effekt på hennes frihet som menneske og legger fortsatt begrensninger på hennes personlighet. Hun har utviklet det hun selv kaller et "skjold": "Bliv mig tre skridt fra livet, kom ikke for tæt på. Jeg har også i dag svært ved at give slip – give mig hen. Jeg over mig, men det er svært, og jeg græder, når jeg prøver at tale om skjoldet." (Anneberg 2002:50) Hun omtaler seg selv som en "lidt lukket person" og det har gjort henne vanskelig å leve med. Behovet for kontroll og avstand har gitt henne store problemer i følelseslivet, og hun hevder at "det er farlig at elske – for det gør forbandet ondt at blive forladt" (ibid.).

En annen refleksjon tapet av en i nær familie kan utløse, er friheten og retten til å velge selv hvorvidt livet er verdt å leve eller ei. Tove som mistet datteren Anja, uttrykker en sterk og urokkelig tro på individets rett til selvbestemmelse: "Min tro har ikke ændret sig ved Anjas død. Hun valgte jo selv. (...) Vi skal selv tage ansvaret og de følger, vores beslutninger får. Vi kan bruge kristendommen til at blive ordentlige mennesker, men vi kan ikke bruge den som en unnskyldning for alt det, der går galt for oss." (Anneberg 2002:129)

Et ganske annet syn rundt friheten til å velge egen død kommer til syne i Annette Hede Nielsens fortelling om morens selvmord. Moren var alkoholmisbruker og psykiatrisk pasient, og hennes tilstand preget familielivet og Annettes oppvekst. Annette omtaler morens selvmord som "tarveligt": "At hun bare gjorde det uten å sige farvel. Måske følte jeg, at det især var tarvelig over for min far, fordi han troede, hun var inde i en god periode. Og så bluffedes hun" (Anneberg 2002:205).

Jon Gissel sier at ved å påta seg ansvaret for sønnens selvmord, ville han fratatt sønnen ansvaret, "men derfor han man jo ikke grund til at tage skylden på sig. Skyldkomplekset er farlig, fordi det fører meget lidelse med sig" (Anneberg 2002:75). Gissel understreker at "heller ikke som forælder kan man leve med, at det hele er ens skyld. Man bliver også nødt til at tilgive sig selv" (ibid.). På tross av uoverensstemmelser med sønnen rett før hans død, er faren klar over sønnens ansvar: "(...) jeg synes ikke, jeg har lavet fejl, jeg har blot måttet se i øjnene, at jeg ikke ved alt" (ibid.).

Susan Gyldenstof understreker ansvaret hun selv har blitt seg bevisst etter morens selvmord: "Det har stor betydning (...) at jeg tør tage et ansvar. Betingelserne for det liv, som mine børn får, er ikke bare givet, jeg er med til at bestemme, hvordan det skal være, præge det og gribe ind, hvis jeg synes, det går i en forkert retning. Vi bestemmer jo selv, om vi vil have et liv foran tv eller et liv, hvor vi snakker sammen i familien" (Anneberg 2002:86). Erkjennelsen av friheten som ligger i det å ta ansvar, fulgte i kjølvannet av sorgprosessen Gyldenstof måtte gjennom etter morens dødsfall, og i dag lever hun et rikt og meningsfylt liv.

Isolasjonen

Yalom nevner tre forskjellige former for isolasjon i *Eksistensiell Psykoterapi*: interpersonell, intrapersonell og eksistensiell isolasjon, men betoner særlig den eksistensielle isolasjonen.

Janne Veller Højgaard berører også forskjellige former for isolasjon og ensomhet i sitt sorgarbeid etter tapet av moren. ”Jeg trekker mig ind i min skal og tager indholdet fra en af hylderne med problemer frem. Diskuterer det frem og tilbage med mig selv – fører alenlange enetaler. Lægger det så på plads igen og møder livet” (Anneberg 2002:50). Hun har lært seg å gå i dialog med seg selv og forholder seg aktivt til seg selv og erkjennelsen av den eksistensielle isolasjonen, i tillegg til at hun velger aktivt ensomheten for å komme i kontakt med seg selv.

Signe Hjortkjær beskriver et annet handlings- og reaksjonsmønster knyttet opp til ensomheten, hvor hun kastet seg ut i vanskelige forhold til menn. ”Hvis de blev for tætte, afsluttede jeg dem. Det har krævet en kraftig kontrol altid, fordi jeg ikke ville for tæt på andre. Når jeg endelig kom tæt på folk, havde jeg vældig svært ved at opretholde mine egne grænser (...)” (Anneberg 2002:69). Hennes erkjennelse av eksistensiell isolasjon kom til uttrykk som tilsynelatende offensive relasjoner, til relasjonen ble bekreftet av den andre og kravet om følelsesmessig nærhet ble tydeliggjort.

Meningen med livet

Å gjenfinne mening i en så tilsynelatende meningsløs handling som et selvmord, kan synes umulig. Flere av de etterlatte i Annebergs bok beskriver imidlertid et revitalisert meningssyn, til tross for at de understreker at de gjerne skulle vært erfaringen foruten:

Irene Petersen mistet begge foreldrene sine i selvmord. Selv sier hun at hun alltid har hatt tro på at det er en dypere mening med våres liv. Selvmordene i familien har gjort henne sterkere, samtidig som hun har lært seg til å si nei. ”Jeg setter ikke pris på den materielle velstand lenger. Mit yngste barn er handicappet, og for mig er det altafgørende, at jeg har tid og overskud til ham og kan kæmpe for ham.” (Anneberg 2002:255) Samtidig er det ikke slik at tilværelsen har blitt enklere etter dødsfallene: ”Hvis jeg bliver presset, springer mine gamle sår op, især hvis jeg ikke siger fra i tide. Mange tanker er vendt gang på gang. Tanker om, hvordan det kunne være og burde have været, men så sandelig også tanker om, hvordan JEG kunne ha gjort noget mer eller annet, mens tid var.” (ibid.)

Mette uttrykker absurditetens grunnproblem flere ganger i historien om faren som tok livet sitt. Hun sluttet å be aftenbønn da faren tok livet sitt etter mange år med depresjon, hun ”tør ikke lenger” (Anneberg 2002:259). Selvmordet krevde en annen beskyttelse enn Gud kunne gi og sinnet hun følte i forhold til Gud, stengte for bønnene. Det mest krevende for Mette har vært å gjenreise en mening etter farens død. ”*Etter min fars selvmord har jeg sat mig for at bevise for mig selv og alverden, at jeg på trods af det, der er sket, kan holde mig i live.*” (min kursiv, ibid.) Mettes telos er å holde seg i live, og dette blir for henne meningen med å fortsette å leve.

Innledningsvis nevnte jeg kvinnen som mistet sin mor som 10-åring, hvis selvmord ble tiet fullstendig i hjel. Hennes utsagn: ”Men sorgen fandt en anden vej og ætsede sig ind i pigens lille sjæl i form af manglende selvværd og manglende tro på noget eller nogen som helst, end

ikke Gud" (Anneberg 2002:44) viser hvilken meningskrise selvmordet utløste. Kvinnens opplevelse av et altomfattende meningstap og en meningskrise som ble permanent, er resultatet av at hun ikke fikk vite om årsaken til morens død før i voksen alder, "og først da meldte alle de tanker og følelser sig, som man nu har i den forbindelse" (ibid.).

Det finnes også en rekke eksempler i *Sorgen ved selvmord* på at de etterlatte uttrykker lettelse over at den avdøde er borte. Lettelsen kan ha forskjellige utspring, og et kapittel i *Sorgen ved selvmord* er til og med kalt "Så kom jeg da af med det". Marlene mistet søsteren Anne, og uttrykker at selvmordet på enkelte måter har vært en lettelse: "På et enkelt felt, ja. Jeg er glad for, at min mor ikke lenger ringer til mig med jævne mellemrum og siger: "Nu skal du høre, hva der skete i går..." Det er godt at være fri for." (Anneberg 2002:286) Hun tillegger at hun ville gjort og gjennomlevd det hele om igjen for Annes skyld ("Jeg ville tage hele turen én gang til..." (ibid.)

Irene mistet begge foreldrene. Moren tok livet sitt i en alder av 48 og faren da han var 60. Hennes siste tap førte med seg både lettelse, raseri og angst. Først ble hun sint, fordi "det var så tarvelig mod os, og for nemt at stikke af fra problemerne på den måde", dernest lettet: "Nu bliver der fred. Han fik sin vilje igjen" (Anneberg 2002:254). Begge disse følelsene, sammen med det faktiske tapet, utløste en måned etter farens død, voldsomme angstanfall.

Susanne Gyldenhof forteller om tapet av moren, og kampen for å vende tilbake til et meningsfylt liv. Hun beskriver en prosess tilsvarende det Kari Dyregrov m.fl. omtaler som "post-traumatisk vekst": "I dag har jeg det sådan, at jeg fryder mig over min familie hver eneste dag. De fylder meget, og den lussing min mors død har givet mig, betyder nok, at jeg føler glæde på en mer intens måde. Vi er ikke så mange tilbage i familien, og det har også betydet, at jeg er blevet meget tættere knyttet til min bror, som jeg ikke havde særlig tæt kontakt med før min mors død" (Anneberg 2002:86). Hun tillegger at hun helst ville vært erfaringen foruten, men at det har medført en ansvarsbevissthet hun ikke hadde tort å påta seg hvis selvmordet ikke hadde skjedd.

Konklusjon

Heterogeniteten i tapsopplevelsene til de etterlatte, er kanskje det mest slående i etterlattefortellingene Inger Anneberg har samlet. Jeg vil allikevel, med bakgrunn i diskusjonen og utdragene presentert ovenfor, hevde at alle etterlattefortellingene beveger seg enten innenfor eller i skjæringspunktene mellom Yaloms fire eksistensielle kategorier.

Psykolog John R. Jordan understreket at å miste noen i selvmord ikke nødvendigvis innebærer en eksistensiell omveltning og behøver å oppta stor plass i den etterlattes liv. Sorgprosess kan være så mangt, og rollen den avdøde har spilt i den etterlattes liv vil til en viss grad avspeiles i tapsopplevelsen. Allikevel vil jeg peke på at alle de intervjuete i Annebergs bok berører en av Yaloms grunnvilkår på en eller annen måte.

Jeg mener derfor å hevde at Irvin D. Yaloms eksistensvilkår er relevante kategorier for å sammenfatte tematikken i etterlattefortellinger, slik de fremkommer i Inger Annebergs *Sorgen ved selvmord*. Yaloms eksistensielle grunnfjell er et nyttig og viktig utsynspunkt, men hans fire grunnvilkår berøres ikke direkte i alle intervjuene. Jeg vil imidlertid hevde at de ligger under i alle fortellingene, som en klangbunn og skaper resonans i fortellingene, og da særlig fordi døden som eksistensiell dimensjon danner premisset for alle fortellingene.

Jeg har i min analyse forsøkt å balansere tekstbeleggene under de forskjellige kategoriene, men det var både fyldigere og kvantitativt flere utsagn som berørte døden og meningen med livet. Isolasjonen ble i minst grad tematisert, samtidig som det må understrekes at ensomheten ligger under i flere av fortellingene, og da ikke minst som et hovedprinsipp i sorgprosessen. De etterlatte konfronteres med den eksistensielle isolasjonen gjennom sorgen, fordi sorg først og fremst oppleves individuelt.

Salvatore Quasimodo, italiensk nobelprisvinner i litteratur, uttrykker den kategoriske opposisjonen mellom jeget og verden, det individuelle og det generelle, mellom den ubekymrede hverdagen og den plutselige eksistensielle omveltningen, livet og døden, presist, brutalt og poetisk: "Var och en står ensam på jordens hjärta / genomborrad av en solstråle / - och plötsligt är det afton".

Referanser

Amundsen, Kirsti (2004). "De etterlattes stemme i biografiske og skjønnlitterære tekster". Suicidologi nr. 2 / 2004.

Anneberg, Inger (2002). **Sorgen ved selvmord**. København. Munksgaard Bogklubber.

Bøhle, Solveig (2005). **Å ville døden sterkere enn livet. Om depresjon, selvmord og etterlattes situasjon**. Oslo. Gyldendal Norsk Forlag.

Camus, Albert (1998). **Myten om Sisufos**. Gjøvik. J. W. Cappelens Forlag.

Davis, Christopher G., Wohl, Michael J., Verberg, Norine (2007). "Profiles of Posttraumatic Growth Following an Unjust Loss"

URL: <http://www.informaworld.com/smpp/title-content=t713657620>

Dyregrov, Kari (2000). **Omsorg for etterlatte ved brå, uventet død. Evaluering av behov, tilbud og tiltak**. Bergen. Senter for Krisepsykologi.

Dyregrov, Kari (2000). **Omsorg for etterlatte ved selvmord. Etterlatterstudien**. Bergen. Senter for Krisepsykologi.

Dyregrov, Kari (2006). **Styrket omsorgsapparat for unge etterlatte ved selvmord. Resultat fra delmål 1 – forskningsdel**. Bergen. Senter for Krisepsykologi.

Frost, Tore (2002). **Når tilværelsen blir meningsløs. Refleksjoner over selvmordet i Albert Camus' forfatterskap**.

URL: www.med.uio.no/ipsy/ssff/suicidologi/2002-nr1/Frost.pdf

Husebø, Stein (2005). **Sykdom, sorg og kjærlighet. Hva kan vi lære av barn?** Oslo. Medlex Norsk Helseinformasjon.

Jordan, John R. (2007). "After Suicide Loss: What Can We Learn from Grief Research?" (American Association of Suicidology, vol. 19, no. 2)

Retterstøl, Nils, Ekeberg, Øivind, Mehlum, Lars (2002). **Selv mord – et personlig og samfunnsmessig problem**. Oslo. Gyldendal Norsk Forlag.

Riley, Linda P., LaMontagne, Lynda L., Hepworth, Joseph T., Murphy, Barbara A. (2007). "Parental Grief Responses and Personal Growth Following the Death of a Child"

URL: <http://www.informaworld.com/smpp/title-content=t713657620>

Skårderud, Finn. "Terapeutiske fortellinger" (bokanmeldelse i Dagbladet 16.6.97)

URL: <http://www.dagbladet.no/anmeldelser/970616-anm-bok1.html>

Yalom, Irvin D. (2005). **Eksistentiel psykoterapi**. København. Hans Reitzels Forlag.

Yalom, Irvin D. (2007). **Kjærlighetens bøddel og andre fortellinger fra psykoterapien**. Pax.

Yalom, Irvin D. (2000). "Religion and Psychiatry" (takketale holdt på the American Psychiatric Association annual meeting, New Orleans).
URL: <http://www.yalom.com/pfister/html>